क्या तुम खुश, उदास, मूर्ख या पागल महसूस कर रहे हो

भावनाओं के बारे में एक शुरुआती किताब

बारबरा शुक हेज़ेन

चित्र: एलिज़ाबेथ डाउबर

परिचय

लड़के और लड़कियां सवाल क्यों पूछते हैं? ज्यादातर इसलिए क्योंकि वे जवाब चाहते हैं. लेकिन कभी-कभी वे किसी ज़ोरदार तरीके से आश्चर्यचकित भी होना चाहते हैं. कोई प्रश्न साथ-साथ कुछ बता भी सकता है और कुछ पूछ भी सकता है. कोई प्रश्न उन आश्चर्यजनक चीजों के बारे में भी बता सकता है जिन्हें बड़े लोग हल्के में लेते हैं.

और इसलिए इस किताब को बच्चों और बड़ों को एक-साथ एक्सप्लोर करने के लिए डिज़ाइन किया गया था. हमने इसे एक आरंभिक पुस्तक कहा है क्योंकि यह आश्चर्य करने और खोज शुरू करने के लिए एक निमंत्रण है. शब्दों और चित्रों के जरिए, यह पुस्तक सबसे कम उम्र के प्रश्नकर्ताओं को भी सोचने का अवसर प्रदान करेगी - और आपको खुद कुछ उत्तर खोजने का भी मौका देगी.

आज तुम कैसा महसूस कर रही हो?

क्या तुम्हें मुस्कुराने का मन कर रहा है?

क्या तुम खुश महसूस कर रही हो?

क्या ख़ुशी के मारे, तुम्हारा
शोर मचाने का मन कर रहा है?

क्या तुम्हें दौड़ना और चिल्लाना अच्छा लगता है,

"मैं, मैं हूँ! और मुझे खुशी है कि मैं, मैं हूँ!"

क्या आज तुम कुछ ऐसा ही महसूस कर रही हो?

या वो तुम्हें ऐसा कुछ देता है जो तुम चाहते थे?

क्या तब तुम्हें खुशी होती है जब कोई तुम्हें केक का बर्तन चाटने देता है?

क्या तुम खुश होते हो जब तुम ऐसा कुछ कर पाते हो जिसे तुम्हें कर पाने की उम्मीद नहीं थी?

क्या वैसा कर पाने से तुम्हें अपने अंदर खुशी का उजाला महसूस होता है?

शायद तुम खुश नहीं हो.

शायद तुम दुखी हो.

जब तुमसे कुछ टूटता है तो क्या तुम दुखी होती हो?

या जब कोई तुम्हें छोड़कर जाता है?

तब क्या तुम्हारा रोने का मन करता है?

जब तुम्हारे साथ और कोई खेलता नहीं है

तब क्या तुम उदास होती हो?

बारिश के कारण तुम बाहर पिकनिक पर नहीं जा पाती हो. क्या तुम उस कारण अपने अंदर अंधेरा और उदासी महसूस करती हो?

ज़्यादा चिंता मत करो. कुछ देर में बारिश बंद हो जाएगी.

और फिर तुम्हारी उदासी भी चली जाएगी.

हो सकता है कि आज तुम खुद को एक मूर्ख जैसा महसूस कर रही हो.

क्या कभी तुम्हें खिलखिलाकर हंसने और किसी को गुदगुदी करने का मन करता है?

क्या तुम्हारा कोई मूर्खतापूर्ण काम करने का मन करता है, जैसे अपने कपड़े उल्टे पहनने का?

या दिखावा करने का कि तुम एक चींटे हो, और कुछ मूर्खतापूर्ण बात कह रहे हो, जैसे,

"मुझे देखो. मैं एक मूर्ख चींटा हूँ."

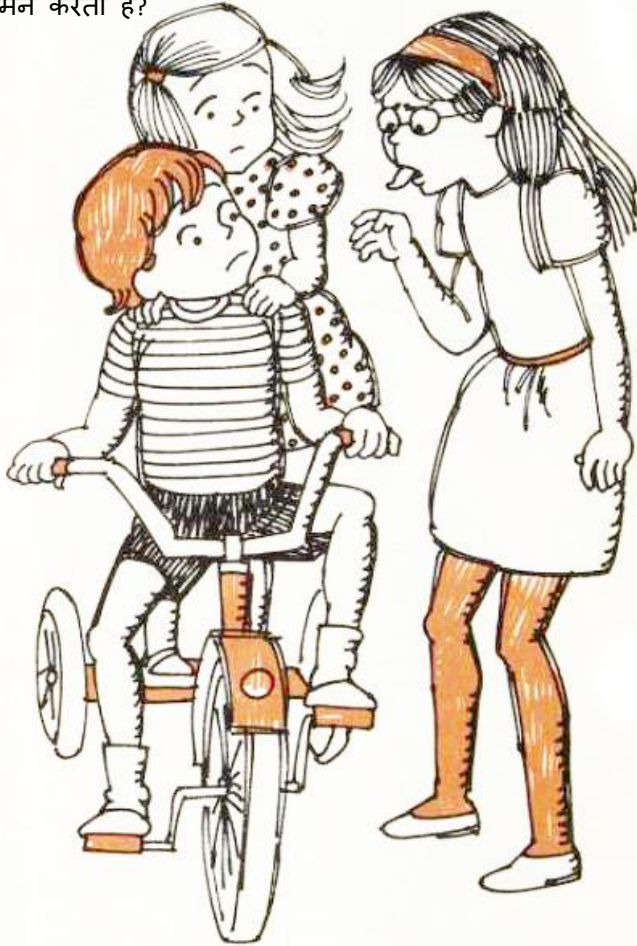
हो सकता है कि तुम्हें किसी को देखकर
मूर्खतापूर्ण चेहरा बनाने का मन करे.

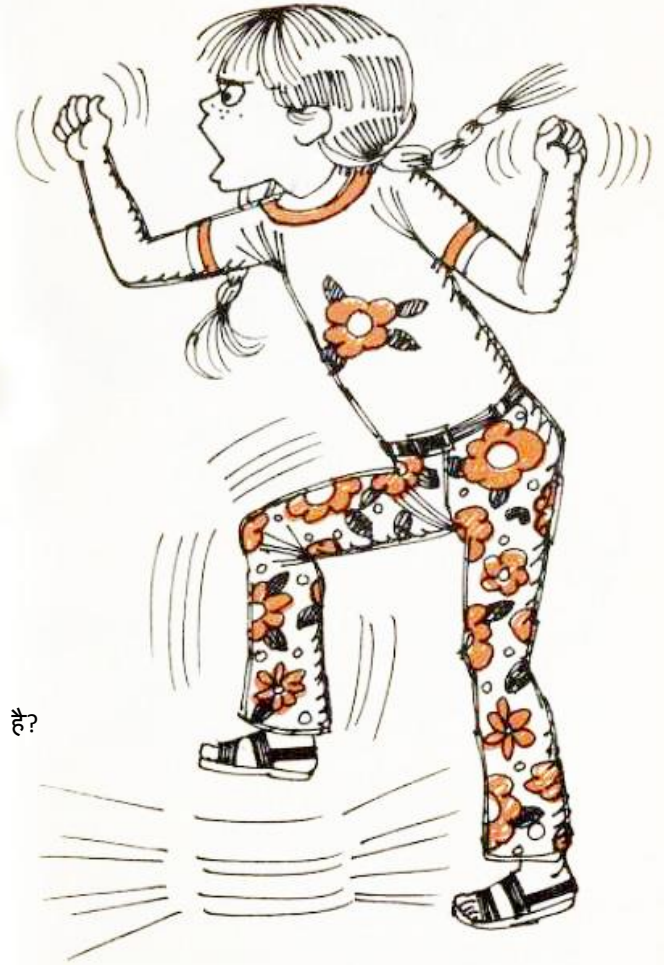
ज़रा आईने में देखो.

वो तुम ही हो! क्या वो मूर्खतापूर्ण नहीं था?

पागल महसूस करने का एक और तरीका है.

क्या आज तुम पागल महसूस कर रही हो?

क्या किसी को देखकर तुम्हें अपनी जीभ बाहर निकालने का मन करता है?

क्या तुम्हारा कुछ फेंकने का मन कर रहा है?

क्या तुम अपने जूते पर नाराज हो
क्योंकि वो ठीक से बंध नहीं रहा है?

क्या किसी ने कुछ ऐसा किया जिसने तुम्हे पागल कर दिया है?

क्या तुम्हारा उसे पीटने या लात मारने का मन कर रहा है?

हर किसी को कभी-न-कभी ऐसा ही लगता है.

तब फर्श पर लात मारना बेहतर होगा.

क्योंकि लात मारने से दूसरे इंसान को चोट लग सकती है.

लेकिन फर्श की भावनायें नहीं होती हैं.

क्या तुम्हें किसी पर इतना गुस्सा आया है कि तुम चिल्लाना चाहती हो, "चले जाओ! मैं तुमसे नफरत करती हूँ!"

वैसी पागल भावना डरावनी होती है.

वो अंदर एक तूफान जैसी होती है.

लेकिन वो गुस्सा लंबे समय तक नहीं टिकता है.

क्या तुमने कभी किसी अलग तरह से पागल होना महसूस किया है?

क्या तुम्हें कभी अपने भाई पर गुस्सा आया है - क्योंकि वो देर तक जाग सकता था, लेकिन तुम्हें जल्दी सोना पड़ा था?

क्या तुम्हें कभी अपनी बहन पर गुस्सा आया है क्योंकि दादी ने कहा, "देखो, सुसान की कितनी अच्छी लिखाई है. मुझे समझ में नहीं आता कि तुम बेहतर क्यों नहीं लिख सकते?"

क्या तुमने कभी चाहा है कि वो बच्चा दूर चला जाए, क्योंकि उसे देखकर हर कोई कहता है, "देखो, वो कितना प्यारा है!"

लेकिन तुम्हें वो बच्चा प्यारा नहीं लगता है.

क्या तुम्हें वो बच्चा परेशान करता है.

जब तुम ऐसा महसूस करती हो, तो वो एक जलन की भावना होती है.

क्या तुमने कभी डर महसूस किया है?

क्या किसी बड़ा कुत्ते या एक छोटे कीड़े को देखकर तुम भागना चाहते हो?

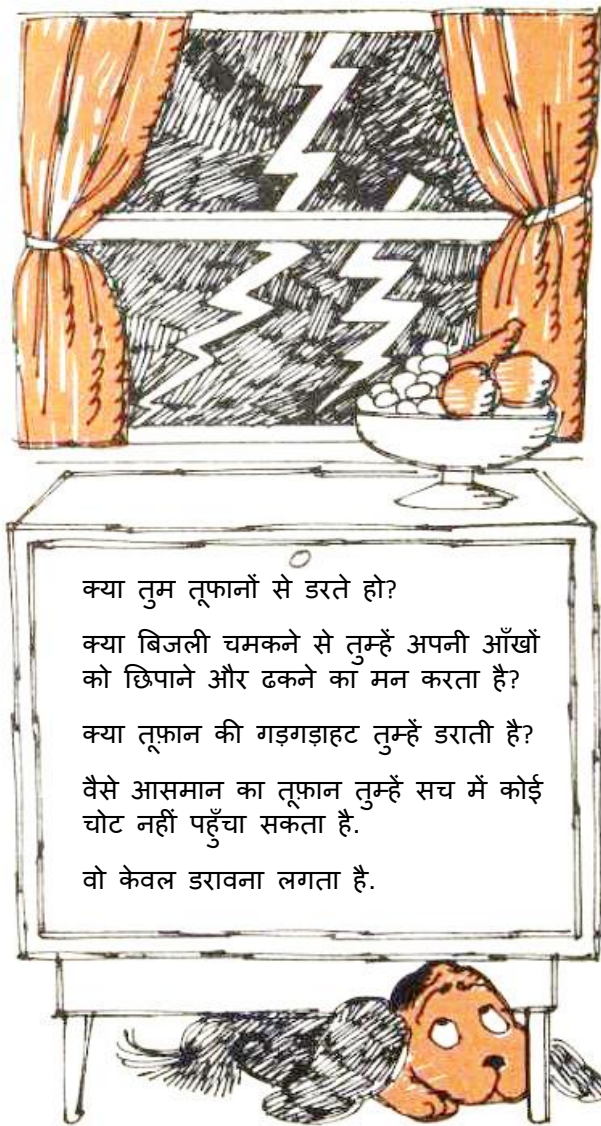
या तुम उनके पास रहकर उनसे दोस्ती बनाना चाहते हो?

क्या तुम तूफानों से डरते हो?

क्या बिजली चमकने से तुम्हें अपनी आँखों को छिपाने और ढकने का मन करता है?

क्या तूफ़ान की गड़गड़ाहट तुम्हें डराती है?

वैसे आसमान का तूफ़ान तुम्हें सच में कोई चोट नहीं पहुँचा सकता है.

वो केवल डरावना लगता है.

शायद तुम दमकल गाड़ियों से डरते होगे.

शायद तुम अंधेरे से डरते होगे.

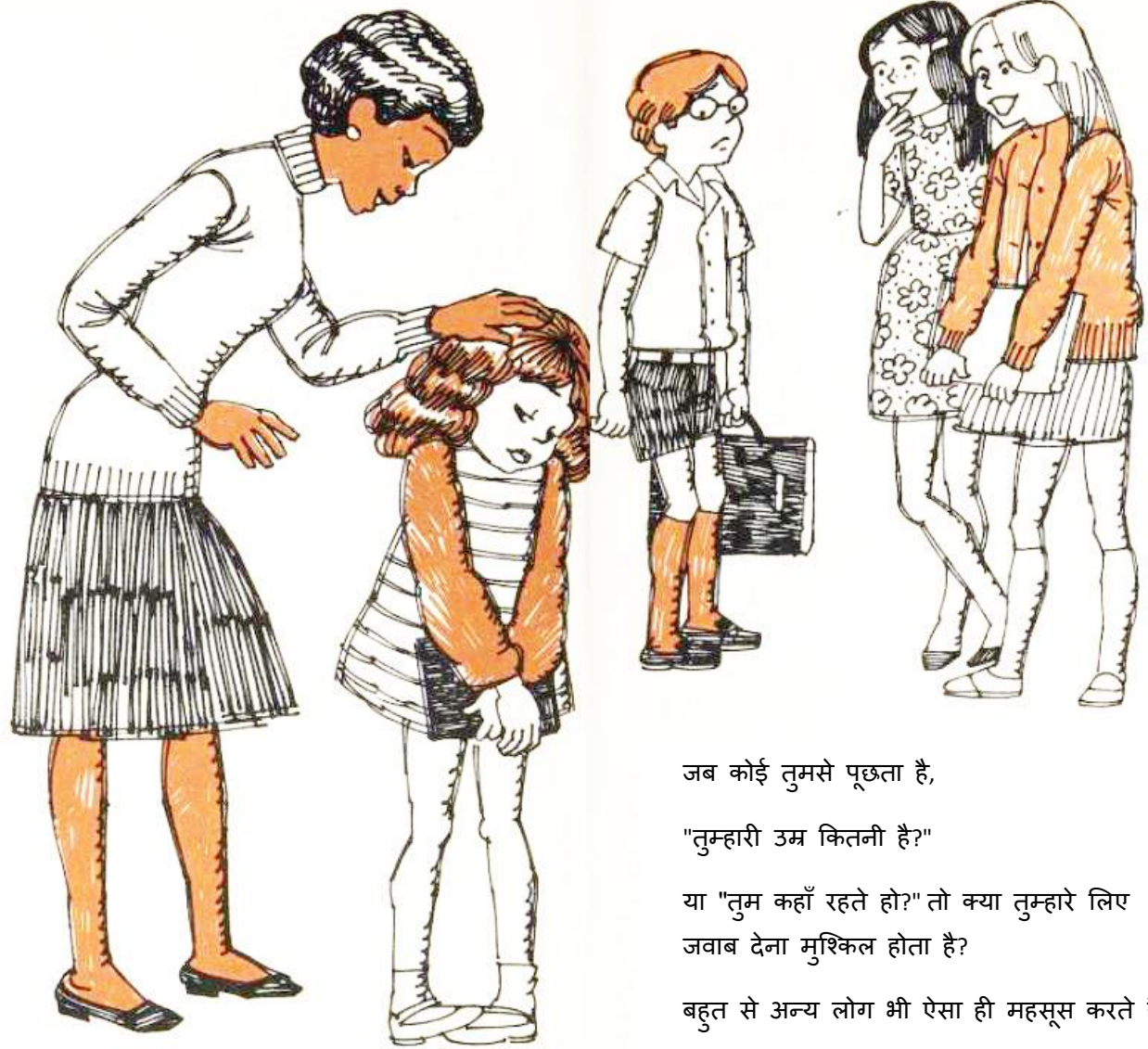
बहुत से लोग अँधेरे से डरते हैं—वयस्क लोग भी.

हर इंसान किसी-न-किसी अलग चीज़ से डरता है.

तुम्हें किस चीज़ से डर लगता है?

जब कोई तुम्हें अपने सीने से लगाता है
तब क्या तुम्हें कम डर लगता है?

क्या तुमने कभी शर्म महसूस की है?

क्या तुम्हारा कभी सीढ़ियों के पीछे छिपने का मन हुआ है, क्योंकि ड्राइंग-रूम अजीब और अनजान चेहरों से भरा हुआ था?

जब कोई तुमसे पूछता है,

"तुम्हारी उम्र कितनी है?"

या "तुम कहाँ रहते हो?" तो क्या तुम्हारे लिए
जवाब देना मुश्किल होता है?

बहुत से अन्य लोग भी ऐसा ही महसूस करते हैं.

वे लोग भी शर्मीले होते हैं.

प्यार महसूस करना शायद सबसे अच्छी अनुभूति है.

प्यार तुम्हें किसी को गले लगाने या थपथपाने से महसूस होता है.

प्यार तब होता है जब तुम किसी का हाथ पकड़ना चाहते हो,

तब भी, जब तुम सड़क पार नहीं कर रहे हो.

प्यार एक खास तरह का खुशनुमा एहसास होता है जो तुम्हें अंदर से गर्मी देता है.

प्यार तुम्हें किसी के पास दौड़कर उसकी गोद में बैठने को प्रेरित करता है.

आज तुम कैसा महसूस कर रही हो?

क्या तुम खुश, उदास, मूर्ख, या पागल, या
और कुछ महसूस कर रही हो?

उसके बारे में सब कुछ बताओ.

अंत